

彰化縣109學年度員林國民中學
體育班

體育專業課程計畫

員林國民中學課程發展委員會審議通過

府教體字第1090317099號核備

中華民國109年09月18日(修正)

彰化縣立員林國民中學 109 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

| 領域科目/實施規範節數 | | | 教育階段 | 國民中學 | |
|---------------|-----------------|----------------------------|---------------|--------|-------|
| | | | 階段/年級 | 第四學習階段 | |
| | | | | 7年級節數 | 8年級節數 |
| 部定課程 | 領域學習課程 | 語文 | 國語文(5) | 5 | 5 |
| | | | 本土語言/ 新住民文 | | |
| | | | 英語文 | 3 | 3 |
| | | 數學(4) | 4 | 4 | |
| | | 社會(3) (歷史、地理、公民與社會) | 3 | 3 | |
| | | 自然科學(3) (理化、生物、地球科學) | 3 | 3 | |
| | | 藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術) | 2 | 2 | |
| | | 綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導) | 2 | 2 | |
| | | 科技(1-2) (資訊科技、生活科技) | 1 | 1 | |
| | | 健康與體育(2-3) (健康教育、體育) | 2 | 2 | |
| | 特殊類型 班級課程 | 體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練) | 5 | 5 | |
| 領域學習節數(30-34) | | | 30 | 30 | |
| 校訂課程 | 彈性學習課程 (1-5) | 統整性主題/專題/ 議題探究課程 | | | |
| | | 社團活動與技藝課程 | 1 | 1 | |
| | | 特殊需求領域課程 (體育專業) | 2 | 2 | |
| | | 其他類課程 | 2 | 2 | |
| 學習總節數(32-35節) | | | 35 | 35 | |

彰化縣立員林國民中學 109 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級 6 年級 7 年級 8 年級(依年級自行複製)

| 星期 節次 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|----------|--------|--------|-----------|-----------|---|
| 第一節 | | | | | |
| 第二節 | | | | | |
| 第三節 | | | | | |
| 第四節 | | | | | |
| 第五節 | | | | | |
| 第六節 | 體育專業課程 | 體育專業課程 | 體育專業課程 | 專項運動戰術與運用 | |
| 第七節 | 體育專業課程 | 體育專業課程 | 專項運動戰術與運用 | 運動戰術研習社 | |

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立員林國中 109 學年度彈性學習課程計畫

| | | | |
|--------------|---|---|---|
| 課程名稱 | 羽球專業課程 | 課程類別 | <input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程 |
| 實施年級 | <input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級 | 節數 | 第 1/2 學期 每週 8 節 共 320 節 |
| 設計理念 | 過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、個人綜合技術應用、競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。 | | |
| 核心素養 具體內涵 | <input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。 | | |
| 學習重點 | 學習表現 | P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態 | |
| | 學習內容 | P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能 | |

| | | | | |
|------|-----------------|---|---|--|
| | | P-IV-A8 標的性球類運動體能處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理 | | |
| | 課程目標 | 一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。 | | |
| | 表現任務 (總結性評量) | 能完成個人綜合技術操作，配合戰術演練及默契培養，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。 | | |
| | 學習進度 週次/節數 | 單元子題 | 單元內容與學習活動 | [檢核點(形成性評量)] |
| 第1學期 | 第1週 | 開學準備期 | 1. 基本體能訓練 2. 個人基本揮拍訓練 3. 基本步伐訓練 | 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項基本揮拍(30%) 3. 個人專項基本步伐(30%) |
| | 第2週 | 體能儲備期 | 1. 基本體能訓練 2. 個人基本球入訓練 3. 基本步伐訓練 | 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項基本球入(30%) 3. 個人專項基本步伐(30%) |
| | 第3週 | 體能儲備期 | 1. 基本體能訓練 2. 個人基本球入訓練 3. 基本步伐訓練 | 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項基本球入(30%) 3. 個人專項基本步伐(30%) |
| | 第4週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 個人基本動作&技術訓練 3. 組合技術訓練 4. 團隊合作訓練 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項基本動作(30%) 3. 綜合技術應用(40%) |
| | 第5週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 個人基本動作&技術訓練 3. 組合技術訓練 4. 團隊合作訓練 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項基本動作(30%) 3. 綜合技術應用(40%) |
| | 第 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 | 1. 個人專項體能表現(30%) |

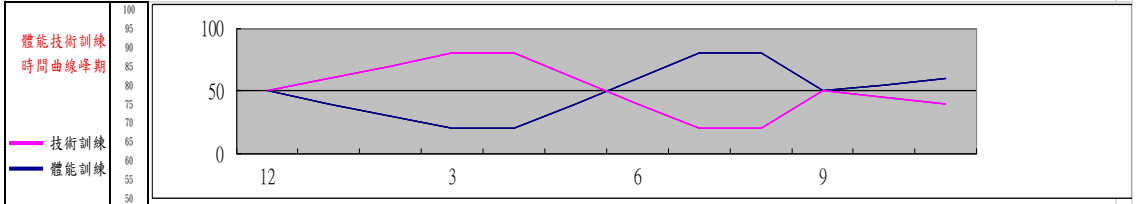
| | | | |
|------|-------|---|--|
| 6週 | | 2. 個人基本動作&技術訓練 3. 組合技術訓練 4. 團隊合作訓練 | 2. 個人專項基本動作(30%) 3. 綜合技術應用(40%) |
| 第7週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 個人基本動作&技術訓練 3. 組合技術訓練 4. 團隊合作訓練 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項基本動作(30%) 3. 綜合技術應用(40%) |
| 第8週 | 賽前準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%) |
| 第9週 | 賽前準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%) |
| 第10週 | 比賽期 | 1. 實戰戰術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現 |
| 第11週 | 比賽期 | 1. 實戰戰術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現 |
| 第12週 | 比賽期 | 1. 實戰戰術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現 |
| 第13週 | 賽後恢復期 | 1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現(30%) 2. 參加賽事(50%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第14週 | 賽前準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%) |
| 第15週 | 賽前準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%) |
| 第16週 | 比賽期 | 1. 實戰戰術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現 |

| | | | | |
|------|------|-------|--|--|
| | 週 | | | |
| | 第17週 | 比賽期 | 1. 實戰戰術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現 |
| | 第18週 | 賽後恢復期 | 1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現(30%) 2. 參加賽事(50%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| | 第19週 | 體能儲備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| | 第20週 | 體能儲備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第2學期 | 第1週 | 開學準備期 | 1. 基本體能訓練 2. 個人基本揮拍訓練 3. 基本步伐訓練 | 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項基本揮拍(30%) 3. 個人專項基本步伐(30%) |
| | 第2週 | 體能儲備期 | 1. 基本體能訓練 2. 個人基本球入訓練 3. 基本步伐訓練 | 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項基本球入(30%) 3. 個人專項基本步伐(30%) |
| | 第3週 | 體能儲備期 | 1. 基本體能訓練 2. 個人基本球入訓練 3. 基本步伐訓練 | 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項基本球入(30%) 3. 個人專項基本步伐(30%) |
| | 第4週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 個人基本動作訓練 3. 組合技術訓練 4. 團隊合作訓練 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項基本動作(30%) 3. 綜合技術應用(40%) |
| | 第5週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 個人基本動作訓練 3. 組合技術訓練 4. 團隊合作訓練 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項基本動作(30%) 3. 綜合技術應用(40%) |
| | 第6週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 個人基本動作訓練 3. 組合技術訓練 4. 團隊合作訓練 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項基本動作(30%) 3. 綜合技術應用(40%) |
| | 第7週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 個人基本動作訓練 3. 組合技術訓練 4. 團隊合作訓練 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項基本動作(30%) 3. 綜合技術應用(40%) |
| | 第8週 | 賽前準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 對抗競賽(20%) |

| | | | |
|------|-------|--|--|
| | | | 5. 競技綜合訓練表現(20%) |
| 第9週 | 賽前準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%) |
| 第10週 | 比賽期 | 1. 實戰戰術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現 |
| 第11週 | 比賽期 | 1. 實戰戰術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現 |
| 第12週 | 賽後恢復期 | 1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現(30%) 2. 參加賽事(50%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第13週 | 體能儲備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第14週 | 賽前準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%) |
| 第15週 | 賽前準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%) |
| 第16週 | 比賽期 | 1. 實戰戰術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現 |
| 第17週 | 比賽期 | 1. 實戰戰術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現 |
| 第18週 | 賽後恢復期 | 1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現(30%) 2. 參加賽事(50%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第19週 | 賽後恢復期 | 1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現(30%) 2. 參加賽事(50%) 3. 檢討驗收能力(20%) |

| | | | |
|--------------|---|------|---|
| | 週 | | |
| 議題融入 | <input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益 | | |
| 評量規劃 | 【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1)基本體能 (2)基本動作 (3)組合技術 (4)實戰對練 2. 校內對抗競賽(40%) (1)實戰 (2)名次挑戰賽 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)基本體能 (2)基本動作 (3)組合技術 (4)實戰對練 2. 校內對抗競賽(40%) (1)實戰 (2)名次挑戰賽 3. 競技參賽運動表現(20%) | | |
| 教學設施 設備需求 | 球場、訓練用球、負重沙袋、重量訓練室、重量拍 | | |
| 教材來源 | 1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材 | 師資來源 | 1. 本校聘請羽球專項代理教師尤羿翔(A級教練) 2. 本校羽球後援會聘請專業3位教練。 |

彰化縣立員林國民中學109年度拳擊隊訓練計畫



備註

| 年度 | | 108年 | | | | | | | | | | | | 109年 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|------|------|--------|------|---|---|------|---|---|--------|------|------|--------|----------|------|-----------|-------|------|-----|---------|--------|------|-----------|--------|---------|------|--------|------|--------|----------|------|----|----|----|-----|----|----|------|-----|----|----|----|-----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|
| 月份 | | 12 | | | | | 1 | | | | 2 | | | | 3 | | | | 4 | | | | 5 | | | | 6 | | | | 7 | | | | 8 | | | | 9 | | | | 10 | | | | 11 | | | | | | |
| 階段 | 週期 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| | 階段 | 訓練期 | | | | | 準備期 | | | | 調整期 | | | | 準備期 | | | | 比賽期 | | | | 調整期 | | | | 訓練期 | | | | 訓練期 | | | | 準備期 | | | | 調整期 | | | | 比賽期 | | | | 比賽期 | | | | | | |
| 訓練目標 | 體能 | 基本動作 | 訓練強度加強 | 強化速度 | | | 調整 | | | 訓練強度加強 | 強化速度 | 調整 | | | 專項體能 | 技擊體能及技術加強 | 強化肺活量 | | | 基本體能強化 | 專項體能強化 | 專項體能 | 模擬比賽兼重點體能 | 基本體能 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 技術 | 分段練習 | | 動態調整 | | | 比賽 | | | 動態調整 | 模擬比賽 | 比賽 | | | 分段練習 | 分段漸進式練習 | 分段練習 | | | 分段漸進式練習 | 動態調整 | | 比賽 | 分段練習 | 分段漸進式練習 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 心理 | 意象訓練 | 模擬訓練 | 意象訓練 | | | 模擬比賽 | | | 集中力訓練 | 自信訓練 | 模擬比賽 | 壓力管理訓練 | | | 自訓感訓練 | | | | 模擬訓練 | | | | 壓力管理訓練 | 集中力訓練 | 自信訓練 | 心理素質訓練 | 模擬比賽 | 壓力管理訓練 | 自訓感訓練 | 意象訓練 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 訓練地點 | 中心 | 員林國中 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 移訓 | 鶯歌工商 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 年度重要賽會 | 名稱 | | | | | | | | | | | | | 全國中等學校 | | | | 教育盃 | | | | | | | | | | | | 理事長盃 | | | | | | | | 縣長盃 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 地點 | | | | | | | | | | | | | 屏東縣 | | | | 彰化縣 | | | | | | | | | | | | 彰化縣 | | | | | | | | 彰化縣 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 預估成績 | | | | | | | | | | | | | 5個量級前三 | | | | 個人前三 | | | | | | | | | | | | 個人前三 | | | | | | | | 個人前三 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 預定專項檢測日期、成績 | | | | | | | | | | | | | | 進行選手考核 | | | | | | | | | | | | | | | | 進行選手考核 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 考核成績60以上 | | | | | | | | | | | | | | | | 考核成績60以上 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

彰化縣立員林國中 109 學年度彈性學習課程計畫

| | | | |
|--------------|---|--|---|
| 課程名稱 | 拳擊專業課程 | 課程類別 | <input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程 |
| 實施年級 | <input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級 | 節數 | 第 1/2 學期 每週 8 節 共 320 節 |
| 設計理念 | 過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、個人綜合技術應用、競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。 | | |
| 核心素養 具體內涵 | <input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。 | | |
| 學習重點 | 學習表現 | P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用, 提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術, 並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中, 處理競技運動的問題 | |
| | 學習內容 | P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 | |

| | | | | |
|-----------------|--|-------------------------------|---|--|
| | | Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估 | | |
| 課程目標 | <p>五、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。</p> <p>六、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>七、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>八、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p> | | | |
| 表現任務 (總結性評量) | 能完成個人綜合技術操作，配合戰術演練及默契培養，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。 | | | |
| 學習進度 週次/節數 | 單元子題 | 單元內容與學習活動 | | [檢核點(形成性評量)] |
| 第1學期 | 第1週 | 開學準備期 | 1. 基本體能訓練 2. 個人基本動作訓練 3. 基本移動步伐訓練 | 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人基本動作能力(30%) 3. 基本步伐(30%) |
| | 第2週 | 開學準備期 | 1. 基本體能訓練 2. 個人基本動作訓練 3. 基本移動步伐訓練 | 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人基本動作能力(30%) 3. 基本步伐(30%) |
| | 第3週 | 開學準備期 | 1. 基本體能訓練 2. 個人基本動作訓練 3. 基本移動步伐訓練 | 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人基本動作能力(30%) 3. 基本步伐(30%) |
| | 第4週 | 開學準備期 | 1. 基本體能訓練 2. 個人基本動作訓練 3. 基本移動步伐訓練 | 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人基本動作能力(30%) 3. 基本步伐(30%) |
| | 第5週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 基本戰術訓練 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%) |
| | 第6週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 基本戰術訓練 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%) |
| | 第7週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 基本戰術訓練 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%) |
| | 第8週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 基本戰術訓練 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%) |
| | 第9週 | 賽前準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(30%) |

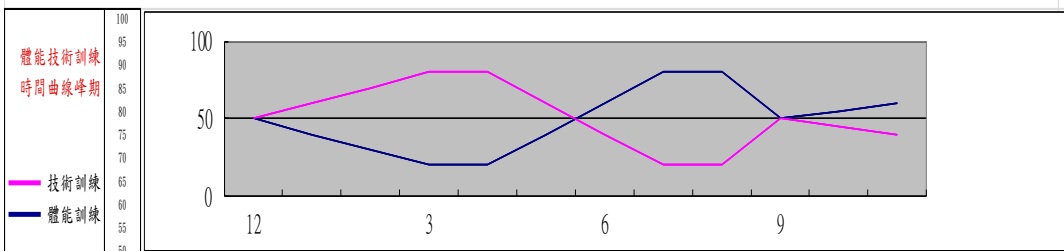
| | | | |
|------|-------|--|--|
| | | 4. 選手心理訓練 | 4. 對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%) |
| 第10週 | 賽前準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%) |
| 第11週 | 賽前準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%) |
| 第12週 | 賽前準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%) |
| 第13週 | 賽後恢復期 | 1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現(30%) 2. 參加賽事(50%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第14週 | 賽後恢復期 | 1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現(30%) 2. 參加賽事(50%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第15週 | 賽後恢復期 | 1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現(30%) 2. 參加賽事(50%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第16週 | 賽後恢復期 | 1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現(30%) 2. 參加賽事(50%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第17週 | 體能儲備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第18週 | 體能儲備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第19週 | 體能儲備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 檢討驗收能力(20%) |

| | | | | |
|------|------|-------|--|--|
| | 週 | | | |
| | 第20週 | 體能儲備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第2學期 | 第1週 | 開學準備期 | 1. 基本體能訓練 2. 個人基本動作訓練 3. 基本移動步伐訓練 | 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人基本動作能力(30%) 3. 基本步伐(30%) |
| | 第2週 | 開學準備期 | 1. 基本體能訓練 2. 個人基本動作訓練 3. 基本移動步伐訓練 | 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人基本動作能力(30%) 3. 基本步伐(30%) |
| | 第3週 | 開學準備期 | 1. 基本體能訓練 2. 個人基本動作訓練 3. 基本移動步伐訓練 | 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人基本動作能力(30%) 3. 基本步伐(30%) |
| | 第4週 | 開學準備期 | 1. 基本體能訓練 2. 個人基本動作訓練 3. 基本移動步伐訓練 | 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人基本動作能力(30%) 3. 基本步伐(30%) |
| | 第5週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 基本戰術訓練 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%) |
| | 第6週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 基本戰術訓練 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%) |
| | 第7週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 基本戰術訓練 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%) |
| | 第8週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 基本戰術訓練 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%) |
| | 第9週 | 賽前準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%) |
| | 第10週 | 賽前準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%) |
| | 第 | 賽前準備期 | 1. 綜合體能訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) |

| | | | |
|------|--|--|--|
| 11週 | | 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 | 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%) |
| 第12週 | 賽前準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%) |
| 第13週 | 賽後恢復期 | 1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現(30%) 2. 參加賽事(50%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第14週 | 賽後恢復期 | 1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現(30%) 2. 參加賽事(50%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第15週 | 賽後恢復期 | 1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現(30%) 2. 參加賽事(50%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第16週 | 賽後恢復期 | 1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現(30%) 2. 參加賽事(50%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第17週 | 體能儲備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第18週 | 體能儲備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第19週 | 體能儲備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 議題融入 | <input type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益 | | |
| 評量規劃 | 【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1)基本體能 (2)基本動作 | | |

| | | | |
|----------------------|--|-------------|--|
| | <p>(3)組合技術 (4)基本對戰 2. 校內對抗競賽(40%) (1)實戰 (2)跨量級挑戰賽 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)基本體能 (2)基本動作 (3)組合技術 (4)基本對戰 2. 校內對抗競賽(40%) (1)實戰 (2)跨量級挑戰賽 3. 競技參賽運動表現(20%)</p> | | |
| <p>教學設施 設備需求</p> | <p>手靶、沙袋、梨型球、拳套、重量訓練室、擂台、立波墊</p> | | |
| <p>教材來源</p> | <p>體育專業領域課程綱要 自編教材</p> | <p>師資來源</p> | <p>1. 本校聘請專任拳擊教練蕭璜議(A級教練) 2. 教育處支援約僱教練蕭明智教練。</p> |

彰化縣立員林國民中學109年度羽球隊訓練計畫



備註

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|------|-------------|---|--------|---|------|------|---|---|---|------|------|----|----|----|---------|------|----|----|----|------|------|----|----|----|--------|------|----------|----|----|-------|------|----|----|----|-----------|---------|----|----|----|--------|------|----|----|----|---------|---------|----|----|----|--------|------|----|--|--|------|---------|--|--|--|-----------|--|--|--|--|-------|--|--|--|--|------|--|--|--|--|
| 年度 | 108年 | 109年 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 月份 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 階段 | 週期 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 訓練 | 階段 | 訓練期 | | | | | 準備期 | | | | | 調整期 | | | | | 準備期 | | | | | 比賽期 | | | | | 調整期 | | | | | 訓練期 | | | | | 訓練期 | | | | | 準備期 | | | | | 調整期 | | | | | 比賽期 | | | | | 比賽期 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 訓練 | 體能 | 基本動作 | | 訓練強度加強 | | 強化速度 | | | | | 調整 | | | | | 訓練強度加強 | | | | | 強化速度 | | | | | 調整 | | | | | 專項體能 | | | | | 球類體能及技術加強 | | | | | 強化肺活量 | | | | | 基本體能強化 | | | | | 專項體能強化 | | | | | 專項體能 | | | | | 模擬比賽兼重點體能 | | | | | 基本體能 | | | | | | | | | |
| 訓練 | 技術 | 分段練習 | | | | | 動態調整 | | | | | 比賽 | | | | | 動態調整 | | | | | 模擬比賽 | | | | | 比賽 | | | | | 分段練習 | | | | | 分段漸進式練習 | | | | | 分段練習 | | | | | 分段漸進式練習 | | | | | 分段練習 | | | | | 分段漸進式練習 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 訓練 | 心理 | 意象訓練 | | 模擬訓練 | | 意象訓練 | | | | | 模擬比賽 | | | | | 集中自信力訓練 | | | | | 模擬比賽 | | | | | 壓力管理訓練 | | | | | 自訓感訓練 | | | | | 模擬訓練 | | | | | 壓力管理訓練 | | | | | 集中自信力訓練 | | | | | 心理素質訓練 | | | | | 模擬比賽 | | | | | 壓力管理訓練 | | | | | 自訓感訓練 | | | | | 意象訓練 | | | | |
| 訓練 | 中心 | 員林國中 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 訓練 | 地點 | 彰化縣員林鎮西區體育館 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 年度重要賽會 | 名稱 | 全中運資格 | | | | | 教育盃 | | | | | 全中運 | | | | | 理事長盃 | | | | | 縣長盃 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 地點 | 台東縣 | | | | | 彰化縣 | | | | | 台東縣 | | | | | 彰化縣 | | | | | 彰化縣 | | | | | 彰化縣 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 預估成績 | 進入會內賽 | | | | | 個人前三 | | | | | 個人前八 | | | | | 個人前三 | | | | | 個人前三 | | | | | 個人前三 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 預定專項檢測日期、成績 | | 進行選手考核 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 進行選手考核 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 考核成績60以上 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 考核成績60以上 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

彰化縣立員林國中 109 學年度彈性學習課程計畫

| | | | |
|--------------|---|--|---|
| 課程名稱 | 跆拳道專業課程 | 課程類別 | <input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程 |
| 實施年級 | <input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級 | 節數 | 第 1/2 學期 每週 8 節 共 320 節 |
| 設計理念 | 過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、個人綜合技術應用、競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。 | | |
| 核心素養 具體內涵 | <input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。 | | |
| 學習重點 | 學習表現 | P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用, 提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術, 並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中, 處理競技運動的問題 | |
| | 學習內容 | P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 | |

| | | | | |
|-----------------|--|-------------------------------|-------------------------------------|--|
| | | Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估 | | |
| 課程目標 | <p>九、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。</p> <p>十、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>十一、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>十二、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p> | | | |
| 表現任務 (總結性評量) | 能完成個人綜合技術操作，配合戰術演練及默契培養，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。 | | | |
| 學習進度 週次/節數 | 單元子題 | 單元內容與學習活動 | | [檢核點(形成性評量)] |
| 第1學期 | 第1週 | 開學準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 | 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(30%) |
| | 第2週 | 開學準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 | 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(30%) |
| | 第3週 | 開學準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 | 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(30%) |
| | 第4週 | 開學準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 | 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(30%) |
| | 第5週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(40%) 4. 競技綜合訓練表現(30%) |
| | 第6週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(40%) 4. 競技綜合訓練表現(30%) |
| | 第7週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(40%) 4. 競技綜合訓練表現(30%) |
| | 第8週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(40%) |

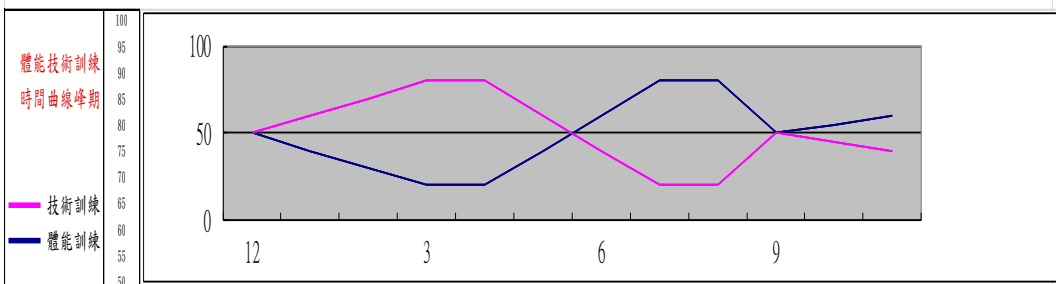
| | | | |
|------|-------|--|--|
| | | | 4. 競技綜合訓練表現(30%) |
| 第9週 | 賽前準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%) |
| 第10週 | 賽前準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%) |
| 第11週 | 賽前準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%) |
| 第12週 | 賽前準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%) |
| 第13週 | 賽後恢復期 | 1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現(30%) 2. 參加賽事(50%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第14週 | 賽後恢復期 | 1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現(30%) 2. 參加賽事(50%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第15週 | 賽後恢復期 | 1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現(30%) 2. 參加賽事(50%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第16週 | 賽後恢復期 | 1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現(30%) 2. 參加賽事(50%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第17週 | 體能儲備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第18週 | 體能儲備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 檢討驗收能力(20%) |

| | | | | |
|------|------|-------|--|--|
| | 週 | | | |
| | 第19週 | 體能儲備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| | 第20週 | 體能儲備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第2學期 | 第1週 | 開學準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 | 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(30%) |
| | 第2週 | 開學準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 | 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(30%) |
| | 第3週 | 開學準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 | 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(30%) |
| | 第4週 | 開學準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 | 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(30%) |
| | 第5週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(40%) 4. 競技綜合訓練表現(30%) |
| | 第6週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(40%) 4. 競技綜合訓練表現(30%) |
| | 第7週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(40%) 4. 競技綜合訓練表現(30%) |
| | 第8週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(40%) 4. 競技綜合訓練表現(30%) |
| | 第9週 | 賽前準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%) |

| | | | |
|------|-------|--|--|
| | | | |
| 第10週 | 賽前準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%) |
| 第11週 | 賽前準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%) |
| 第12週 | 賽前準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%) |
| 第13週 | 賽後恢復期 | 1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現(30%) 2. 參加賽事(50%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第14週 | 賽後恢復期 | 1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現(30%) 2. 參加賽事(50%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第15週 | 賽後恢復期 | 1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現(30%) 2. 參加賽事(50%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第16週 | 賽後恢復期 | 1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 競技綜合訓練表現(30%) 2. 參加賽事(50%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第17週 | 體能儲備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第18週 | 體能儲備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 檢討驗收能力(20%) |
| 第19週 | 體能儲備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練 | 1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 檢討驗收能力(20%) |

| | | | |
|----------------------|---|-------------|-----------------------------------|
| <p>議題融入</p> | <p> <input type="checkbox"/>品德 <input type="checkbox"/>性別 <input type="checkbox"/>人權 <input type="checkbox"/>環境 <input type="checkbox"/>海洋 <input type="checkbox"/>生命 <input checked="" type="checkbox"/>法治 <input type="checkbox"/>科技 <input checked="" type="checkbox"/>資訊 <input type="checkbox"/>能源 <input checked="" type="checkbox"/>安全 <input type="checkbox"/>防災 <input type="checkbox"/>家庭教育 <input type="checkbox"/>生涯規劃 <input type="checkbox"/>多元文化 <input type="checkbox"/>閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/>戶外教育 <input type="checkbox"/>國際教育 <input type="checkbox"/>原住民族教育 <input type="checkbox"/>身心障礙者權益 </p> | | |
| <p>評量規劃</p> | <p> 【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1)基本體能 (2)基本動作 (3)組合技術 (4)約束對練 2. 校內對抗競賽(40%) (1)基本品勢 (2)實戰 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)基本體能 (2)基本動作 (3)組合技術 (4)約束對練 2. 校內對抗競賽(40%) (1)基本品勢 (2)實戰 3. 競技參賽運動表現(20%) </p> | | |
| <p>教學設施 設備需求</p> | <p>立波墊、速度靶、防禦靶、重量訓練室、體適能教室</p> | | |
| <p>教材來源</p> | <p>1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材</p> | <p>師資來源</p> | <p>1. 由本校體育組長劉昌隆兼任跆拳道教師（B級教練）</p> |

彰化縣立員林國民中學109年度跆拳道隊訓練計畫



備註

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|------|----------------|---|---|---|---|--------------|---|---|---|----|----------------------|----|----|----|----|-------------------|----|----|----|----|-----------------|----|----|----|----|---|----|----|----|----|--------------------|----|----|----|----|-----------------|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|------|----|---|--|--|-----|--|--|--|--|
| 年度 | 108年 | 109年 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 月份 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 階段 | 週期 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | # | | | | | | | |
| | 階段 | 訓練期 | | | | | 準備期 | | | | | 調整期 | | | | | 準備期 | | | | | 比賽期 | | | | | 調整期 | | | | | 訓練期 | | | | | 訓練期 | | | | | 準備期 | | | | | 調整期 | | | | | 比賽期 | | | | | 比賽期 | | | | |
| 訓練目標 | 體能 | 基本動作 訓練強度加強 | | | | | 強化速度 調整 | | | | | 訓練強度加強 強化速度 調整 | | | | | 專項體能 球類體能及技術加強 | | | | | 強化肺活量 基本體能強化 | | | | | 專項體能強化 | | | | | 專項體能 模擬兼重點體能 | | | | | 基本體能 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 技術 | 分段練習 | | | | | 動態調整 比賽 | | | | | 動態調整 模擬比賽 | | | | | 比賽 | | | | | 分段練習 分段漸進式練習 | | | | | 分段練習 分段漸進式練習 | | | | | 動態調整 比賽 | | | | | 分段練習 分段漸進式練習 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 心理 | 意象訓練 模擬訓練 | | | | | 意象訓練 模擬比賽 | | | | | 集中自信 力訓練 模擬訓練 | | | | | 壓力管 理訓練 | | | | | 自訓感訓練 模擬訓練 | | | | | 壓力管 理訓練 集中自信 力訓練 心理素質 訓練 | | | | | 模擬比賽 壓力管 理訓練 | | | | | 自訓感訓練 意象訓練 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 訓練地點 | 中心 | 員林國中 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 移訓 | 預計在彰化縣內其他發展學校 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 年度重要賽會 | 名稱 | | | | | | | | | | | 教育盃 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 理事長盃 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 縣長盃 | | | | | | | | | |
| | 地點 | | | | | | | | | | | 彰化縣 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 彰化縣 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 彰化縣 | | | | | | | | | |
| | 預估成績 | | | | | | | | | | | 個人前三 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 個人前三 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 個人前三 | | | | | | | | | |
| 預定專項檢測日期、成績 | | | | | | | | | | | | 進行選手考核 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 進行選手考核 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 考核成績60以上 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 考核成績60以上 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |